

# Что такое диабет?
# Управляйте своим диабетом!
# Живите полной жизнью!

RANBAXY

## ЧТО ТАКОЕ ДИАБЕТ?

Диабет означает, что уровень глюкозы (сахар крови) у Вас в крови очень высокий (в норме 3,3 - 5,6 ммоль/л).

***Существуют два типа диабета.***

**Диабет 1 типа - организм не вырабатывает инсулин.** Инсулин помогает организму перерабатывать глюкозу, получаемую с пищей в энергию. Люди, страдающие диабетом 1 типа, вынуждены принимать инсулин каждый день.

**Диабет 2 типа — организм не вырабатывает или не использует инсулин достаточно эффективно.** Люди, страдающие диабетом 2 типа, часто вынуждены принимать таблетки или инсулин. Тип 2 является наиболее часто встречающимся типом диабета.

**Гестационный диабет — может случиться во время беременности женщины.** Он повышает риск того, что женщина будет страдать диабетом другого типа, как правило типа 2, до конца своей жизни. Он также повышает риск того, что её ребенок будет иметь лишний вес и страдать диабетом.

**ДИАБЕТ- СЕРЬЕЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, НО ВЫ МОЖЕТЕ НАУЧИТЬСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ С НИМ!**

Все люди, страдающие диабетом, должны употреблять в пищу здоровые продукты, сохранять нормальный вес и физическую активность каждый день.

Внимательно следите за собой и Вашим диабетом. Это поможет Вам лучше себя чувствовать и поможет Вам избежать проблем со здоровьем, причиной которых является диабет, таких как:

- заболевания и осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (ИБС, инфаркт, инсульт)
- проблемы с глазами, которые могут привести к ухудшению зрения и слепоте
- повреждение нервной системы, которое может вызвать боли, покалывание и онемение конечностей (некоторые люди даже теряют стопу или ногу)
- проблемы с почками, которые могут привести к серьезным осложнениям со стороны функции почек
- заболевания десен и потеря зубов.

## ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ АЗЫ ДИАБЕТА.

Поговорите с Вашим врачом о том, как справляться с Вашим А1С (уровень гликированного гемоглобина), кровяным давлением и уровнем холестерина. Это может снизить риск возникновения осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы или других проблем, вызванных диабетом.

**Ниже изложена основная информация о диабете:**

### А ТЕСТ А 1С.

Тест показывает, каким был уровень глюкозы в Вашей крови на протяжении последних трех месяцев.

Целью для большинства людей является показатель A1C ниже 7. Высокий уровень глюкозы в крови может нанести вред Вашему сердцу, кровеносным сосудам, почкам, ногам и глазам.

## К КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Целью для большинства людей с диабетом является давление ниже 130/80 мм.рт.ст.

Высокое кровяное давление заставляет ваше сердце работать слишком тяжело. Это может привести к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы (ИБС, инфаркт, инсульт) и заболеванию почек.

## Х ХОЛЕСТЕРИН

Целевой показатель ЛНП (липопротеины низкой плотности) для большинства людей ниже 100.

Целевой показатель ЛВП (липопротеины высокой плотности) для большинства людей выше 40.

ЛНП или «плохой» холестерин может скапливаться и закупоривать Ваши кровеносные сосуды. Это может привести к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы (ИБС, инфаркт, инсульт).

ЛВН или «хороший» холестерин помогает удалить холестерин из Ваших кровеносных сосудов.

## СПРОСИТЕ ВАШЕГО ВРАЧА:

- что такое А 1С, кровяное давление и показатели холестерина?
- какими должны быть Ваши показатели АКХ?
- что Вы можете сделать для достижения желаемых показателей?

А - Тест А1С , К - кровянное давление, Х - холестерин

## УПРАВЛЯЙТЕ СВОИМ ДИАБЕТОМ

Многие люди избегают долгосрочных проблем с диабетом, внимательно следя за собой.

Используйте схему самоконтроля, приведенную ниже.

Используйте Ваше меню питания для больных диабетом. Если у Вас нет такого меню, попросите своего врача, чтобы он Вам его дал.

- Употребляйте здоровые продукты, такие как: фрукты и овощи, рыба, постное мясо, курица или индейка без шкурки, сухой горох или фасоль, цельное зерно, молоко и сыр с низкой жирностью или обезжиренные.
- Храните рыбу или постное мясо и птицу порциями (размером с колоду карт). Запекайте, жарьте на открытом огне или гриле.
- Употребляйте продукты с меньшим количеством жира и соли.
- Употребляйте продукты с большим количеством клетчатки, такие как цельно-зерновые крупы, хлебцы, крекеры, рис или пасту.

- Ежедневно делайте физические упражнения по 30 - 60 минут в день. Используйте быструю ходьбу как отличное средство увеличить двигательную активность.

- Сохраняйте нормальный вес, используя Ваше меню питания и больше двигаясь.

- Просите о помощи, если Вы приуныли. Ваш психолог, друг или члены семьи, которые могут выслушать Ваши проблемы, могут помочь улучшить Ваше самочувствие.

- Научитесь справляться со стрессом. Стресс может повысить уровень глюкозы в Вашей крови. Тогда как исключить стрессы из жизни может оказаться сложным, Вы можете научиться, как с ними справляться.

- Бросайте курить. Попросите помощи в этом.

- Принимайте лекарства, даже если Вы чув - ствуете себя хорошо. Спросите Вашего врача, необходимо ли Вам принимать аспирин для предотвращения осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы (ИБС, инфаркт, инсульт). Расскажите своему врачу, если у Вас есть побочные эффекты.

- Каждый день проверяйте Ваши ноги на предмет порезов, волдырей, красных пятен или припухлости. Обращайтесь непосредственно к Вашему лечащему врачу обо всех поражениях, которые не проходят.

- Чистите Ваши зубы и используйте нить для чистки зубов каждый день, чтобы избежать проблем с Вашей ротовой полостью, зубами и деснами.

- Проверяйте уровень глюкозы в крови. Вы можете проверять его один или несколько раз в день.

- Проверяйте своё кровяное давление, если Ваш врач рекомендует это делать.

- Рассказывайте обо всех изменениях зрения Вашему врачу.

- Поговорите с Вашим врачом о Ваших целевых показателях глюкозы.

- Спросите, как и когда проверять уровень глюкозы, и как использовать результаты уровня глюкозы для управления Вашим диабетом.

- Обсуждайте, как работает Ваш план самоконтроля, каждый раз, когда Вы посещаете своего лечащего врача.

**Обеспечьте регулярный контроль.**
Посещайте Вашего врача, когда рекомендуется, чтобы обнаружить и лечить любые проблемы на ранней стадии. Спросите, какие шаги Вы можете предпринять, чтобы достичь Ваших целей.

**При каждом посещении Вашего врача:**

- Проверьте кровяное давление
- Проверьте ноги
- Проверьте вес
- Проверьте показатели Вашего плана самоконтроля

**Два раза в год:**
Пройдите A1C тест - (он может делаться чаще), если показатель выше 7

**Один раз в год обязательно сделайте:**

- Тест на холестерин
- Тест на триглицериды
- Полное обследование ног
- Стоматологическое обследования для проверки зубов и десен — скажите Вашему стоматологу, что у Вас диабет
- Расширенное обследование глаз
- Флюорографию и рентген
- Анализ мочи и крови для раннего и своевременного выявления проблем с почками

Спросите Вашего врача об этих и других тестах, которые могут Вам потребоваться. Спросите и узнайте, что означают Ваши результаты.

Запишите дату и время Вашего следующего визита.

Зная - **ЧТО ТАКОЕ ДИАБЕТ?!**

Вы сможете - **УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ДИАБЕТОМ!**

И - **ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ!**

# ПИОГЛАР







*Многогранный антидиабетик*

**RANBAXY**

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.